

A hand holding a pair of glasses against a dark blue background. The hand is positioned on the left side of the frame, with the fingers gripping the temples of the glasses. The glasses are round and have a thin frame. The background is a deep, textured blue, with some subtle variations in tone and texture, suggesting a book cover or a similar design.

心理咨询 与治疗

主编 陈 新 严由伟

序

杨鑫辉

1994年春,国家教委(即现在的教育部)思政司曾委托我在江西师范大学主持全国首届高校心理咨询教师培训班。记得当时国家教委的通知中指出:心理咨询是在新形势下高校进行思想品德教育的重要途径之一。此后,全国高校的心理咨询与教育辅导工作,在各级领导的重视下蓬勃发展。为了全面推进素质教育,促进学生的身心健康,1999年教育部又颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,要求“从2000年秋季开学起,大中城市有条件的中小学要逐步开展心理健康教育。小城镇及农村的中小学也要从实际出发,逐步创造条件开展心理健康教育”。依据以上精神,师范院校开设关于心理咨询与心理教育的课程是有双重意义的:师范院校学生一方面自身要具有健康人格和良好的心理素质,另一方面参加工作后要在中学开展心理健康教育。本书作者为了开好有关课程,自编《心理咨询与治疗》教材是有意义的一件事,也是教学改革中的一个具体举措。

当前,关于心理健康的重要意义仍需加强全面性的认识。有些人只是从当前青少年存在心理问题的严重性看心理咨询与心理教育的重要性,这是不够全面的。我们不能只是消极地看,更应积极地理解与对待。首先,从健康概念的扩展性看,学生的

健康应当指身心健康,既要有健壮的体魄,又要有健全的心理,也就是在身体上、精神上和社会适应性上都是健康的。其次,从素质教育的包涵性看,心理健康教育是素质教育的重要内容之一。良好的心理状态是提高心理素质的前提和基础,心理不健康又何谈良好的心理素质,两者是相互促进的。第三,从思想教育的深层性看,心理教育是思想教育的重要组成部分,心理咨询是进行思想教育的重要途径。心理咨询、心理教育与思想工作,都是为了培养人的健全人格,促进人生的积极发展。最后,从生活质量的全面性看,人的精神生活、良好的心理状态是极其重要的内容。随着物质生活质量的提高,人们更加追求充实的精神生活和良好的心理状态,以达到一种完美人格的更高生活质量。我想以上的共识,将引起全社会更加重视心理健康,也将促使大学生们更好地学习心理咨询与心理教育课程。

众所周知,心理咨询是通过语言、文字等媒介,给来访者以帮助、启发和辅导的过程,使其在认知、情感和态度上发生变化,解决在学习、工作、生活等方面出现的心理问题,从而更好地适应环境,保持身心健康。而心理治疗是运用心理学理论与技术,以使心理患者的情绪、人格或行为发生改变的治疗方法。后者的专业训练难度更大,它涉及到基础心理学、临床应用心理学、精神病学等多学科的知识。从心理咨询与治疗的实际工作看,在心理咨询过程中往往包含了某些一般的心理治疗活动,而心理治疗过程又往往要做必要的心理咨询,因此将两者联系起来编写成《心理咨询与治疗》一书也是可取的。

本书不仅将心理咨询与心理治疗熔于一炉,更注重心理咨询与治疗理论和方法的结合,尤其较详细地介绍了各种心理障碍的成因、临床表现、诊断和方法。这种编纂体例与方法,符合

学科结构的要求,也有助于读者的学习与运用。该书参照和吸收了学术界的许多成果,内容丰富,结构紧凑,文字简洁明了,论述条理清楚、深入浅出,具有指导性。可作为高校心理健康教育教材和培训班教材,也可供心理咨询与治疗爱好者参考。教学时若能结合典型案例进行分析,将会取得更好的效果。

2000年12月23日
于南京师范大学寓所古今斋

(杨鑫辉教授,南京师范大学心理学博士生导师,中国心理学会常务理事,1988年由人事部授予国家级有突出贡献中青年专家称号。)

目 录

第一章 心理咨询与治疗概述	(1)
第一节 心理咨询与治疗的基本概念	(1)
一、什么是心理咨询	(1)
二、什么是心理治疗	(10)
三、心理咨询与心理治疗的关系	(18)
第二节 心理咨询与治疗的发展历史	(22)
一、西方心理治疗的发展历史	(22)
二、西方心理咨询的发展过程	(27)
三、中国传统文化中心理治疗的理论和实践	(30)
第二章 心理咨询与治疗的过程	(37)
第一节 心理咨询与治疗的特点和原则	(37)
一、心理咨询与治疗的主要特点	(37)
二、心理咨询与治疗的原则	(42)
第二节 心理咨询与治疗的阶段和步骤	(49)
一、心理诊断阶段	(50)
二、帮助和改变阶段	(74)
三、结束阶段	(80)

第三章 心理咨询与治疗的理论和方法（上） …	(82)
第一节 心理分析法 ……………	(83)
一、传统的心理分析法 ……………	(83)
二、心理动力学疗法 ……………	(93)
三、认识领悟疗法 ……………	(96)
第二节 行为疗法 ……………	(102)
一、早期的行为疗法 ……………	(103)
二、认知疗法 ……………	(114)
三、合理情绪疗法 ……………	(116)
第四章 心理咨询与治疗的理论和方法（下） …	(125)
第一节 人本主义疗法 ……………	(125)
一、人本主义心理疗法及其基本点 ……………	(125)
二、咨客中心疗法 ……………	(126)
第二节 森田疗法 ……………	(142)
一、森田理论及其治疗重点 ……………	(142)
二、森田治疗的方法与实施 ……………	(145)
第三节 其他常用的心理咨询与治疗方法 ……………	(152)
一、催眠暗示疗法 ……………	(153)
二、音乐疗法 ……………	(155)
三、儿童中心游戏疗法 ……………	(156)
四、家庭疗法 ……………	(161)
第四节 心理咨询与治疗理论的发展趋向 ……………	(162)
一、整合的发展倾向 ……………	(163)
二、趋向整合的原因 ……………	(164)

第五章 心理健康及心理防卫机制	(168)
第一节 心理健康	(168)
一、心理健康的含义	(169)
二、心理健康的标准	(173)
三、心理健康的意义	(181)
四、心理健康的维护	(184)
第二节 心理防卫机制	(187)
一、心理防卫机制的含义	(188)
二、心理防卫机制的功能	(188)
三、心理防卫机制的建立	(189)
第六章 异常心理概述	(192)
第一节 异常心理的概念	(192)
一、异常心理的内涵	(192)
二、异常心理与心理障碍	(193)
三、异常心理与变态心理	(193)
第二节 异常心理的判别标准	(193)
第三节 异常心理的类别与成因	(195)
一、异常心理的类别	(195)
二、异常心理的成因	(200)
第七章 神经症及其诊断与治疗	(205)
第一节 神经症概述	(205)
一、神经症的含义	(205)
二、神经症的分类	(207)
三、神经症的病因	(209)
四、神经症的流行病学调查	(217)
第二节 神经症的诊断与治疗	(218)

一、神经症的治疗与预后	(218)
二、主要神经症的特征、成因与治疗	(221)
第八章 心因性精神障碍及其诊断与治疗	(246)
第一节 心因性精神障碍概述	(246)
一、心因性精神障碍的含义	(246)
二、心因性精神障碍的分类	(247)
三、心因性精神障碍的病因分析	(247)
第二节 主要心因性精神障碍的诊断与治疗	(249)
一、心理创伤后应激障碍	(249)
二、适应障碍	(254)
三、反应性精神病	(258)
四、神经症性反应	(260)
第九章 人格障碍及其诊断与治疗	(262)
第一节 人格障碍概述	(262)
一、人格障碍的含义	(262)
二、人格障碍的分类	(265)
三、人格障碍的成因	(266)
第二节 人格障碍的诊断与治疗	(270)
一、人格障碍的治疗与预后	(270)
二、主要人格障碍的诊断与治疗	(277)
第十章 性变态及其治疗概述	(292)
第一节 性变态概述	(292)
一、性变态的含义及种类	(292)
二、性变态的成因及机理	(292)
第二节 主要性变态及其治疗	(295)
一、同性恋	(295)

二、摩擦癖	(297)
三、窥阴癖	(298)
四、露阴癖	(300)
五、异装癖	(301)
六、易性癖	(302)
七、恋物癖	(304)
第十一章 心理咨询与治疗人员的基本素质	
和职业道德	(306)
第一节 心理咨询与治疗人员的基本素质	(307)
一、思想素质	(308)
二、知识结构	(310)
三、心理品质	(315)
四、专业技能	(319)
第二节 心理咨询与治疗人员的职业道德	(327)
一、制定心理咨询与治疗人员职业道德	
的必要性	(327)
二、制定心理咨询与治疗人员职业道德	
的基本思路	(329)
三、国外心理咨询与治疗人员道德准则简介	
.....	(333)
主要参考文献	(339)
后记	(342)

第一章 心理咨询与治疗概述

随着我国社会经济和文化的不断发展,心理咨询与治疗已逐渐为人们所熟悉。在我国文化较发达的城市地区,心理咨询与治疗已开始逐步走向人们的社会生活。

在现代社会中,“咨询”一词出现的频率越来越高。各种大众传媒,每天都在向人们传送这样的信息:如果你遇到难题,请向有关人士或机构咨询。似乎一夜之间如雨后春笋般,许多机构或个人都纷纷起来,为人们指点迷津。仅举眼前的例子,就有“投资咨询”、“消费咨询”、“旅游咨询”、“婚姻咨询”、“法律咨询”等。至于各种名目的所谓“热线”就更是数不胜数。可以说,我们是生活在一个盛行咨询的年代。

那么,什么是心理咨询?什么是心理治疗?两者究竟是什么关系?它们的发展历史如何?我国著名学者钱铭怡、江光荣等人对之做了详细的分析和精辟的阐述。

第一节 心理咨询与治疗的基本概念

一、什么是心理咨询

中国古代早就有“咨”、“询”两字,前者是商量之意,后者是

询问之意,与现代咨询的含义接近。

现代的咨询一词来源于拉丁语的 *consulatio*,其涵义为商讨、协商。在现代英文中,表达这一意思的有两个词,一个是 *consultation*,另一个是 *counseling*。依据《牛津英汉双解词典》的解释,前者多指解答疑难,回答问题;而后者多指通过心理学的方法,激发当事人的潜力,从而度过困境,有所进步。在现代汉语中,*counseling* 有两种叫法:一种叫咨询,一种是辅导。按照国内的惯例,对于学生有些人往往叫辅导,而对于一般人则习惯称为咨询。其实两者在本质上区别不大,一般两者可以通用。

(一) 心理咨询的定义

在《心理学大词典》(朱智贤主编)中,对心理咨询是这样定义的:“对心理失常的人,通过心理商谈的程序和方法,使其对自己与环境有一个正确的认识,以改变其态度与行为,并对社会生活有良好的适应。心理失常,有轻度的,有重度的,有属于机能性的,有属于机体性的。心理咨询以轻度的属于机能性的心理失常为范围。至于重度的属于机体原因的心理失常,则需住院并以药物治疗为主,不包括在心理咨询范围之内。心理咨询需根据某种理论并运用一定程序和方法进行。”

国外学者对心理咨询的内涵进行过长期的探讨。许多人认为,“心理咨询”(Psychological Counseling)是指,在心理方面给咨询对象以帮助、劝告、教导的过程。国外心理学界关于心理咨询的定义有许多不同的说法。莉奥妮·E·泰勒(Leone. E. Tyler)认为:“咨询是一种从心理上帮助的活动,它集中于自我同一感的成长以及按照个人意愿选择和作出行动的问题。”塞西尔·H·帕特森(Cecil. H. patterson)认为:“咨询是一种人际关系,在这种关系中咨询人员提供一定的心理氛围或条件,使咨询对象发生

变化,作出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感的独立个性,从而成为一个更好的人和更好的社会成员。”美国《哲学百科全书》认为,心理咨询有以下几个特征:

- (1)主要针对正常人;
- (2)为人的一生提供有效的帮助;
- (3)强调个人的力量与价值;
- (4)强调认知因素,尤其是**理性在选择和决定中的作用**;
- (5)研究和重视个人在制定**总目标**、计划以及扮演社会角色方面的个性差异;
- (6)充分考虑情景和环境的因素,强调人对于环境咨询的利用以及必要时**的改变**。

1984年,美国国际心理学会编辑的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式,即教育模式和发展模式。其中认为“咨询心理学始终遵循着教育的模式而不是临床的、治疗的或医学的模式,咨询对象(**不是患者**)是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的**正常人**。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和**新的行为**,从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力,或者**形成更为适当的应变能力**”。心理咨询常常强调发展的模式,它试图帮助咨询对象得到充分的发展,扫除其成长过程的障碍。

综上所述,北京大学钱铭怡教授给心理咨询做了如下定义:心理咨询是**通过语言、文字等媒介**,给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。**通过心理咨询**,可以使咨询对象在认识、情感和态度上有所变化,解决其在学习、工作、生活、疾病和康复等方面出现的**心理问题**,从而更好地适应环境,保持身心健康。

需要指出的是,心理咨询有广义和狭义之分。广义的心理

咨询包括心理咨询、心理治疗和心理测验三个方面的内容。其中咨询和治疗有时是融为一体、同步进行的。因为有些问题在咨询过程中起到了治疗的作用。当然,重度的心理疾病则需要经过专门的医疗才能痊愈。心理测量可以被认为是心理咨询的一个辅助手段。在智力、情绪、人格特征等方面通过测验取得定量的依据,以帮助咨访双方进行心理分析。但人的心理活动是很复杂的,不能完全依据测验来决定,因而,测量只是一个辅助手段。狭义的心理咨询则不包括心理治疗和心理测验,它主要指通过面谈或书信、电话等媒介向来询者提供咨询帮助。心理咨询、治疗和测验三者既有密切联系,又有各自独立的含义。狭义的心理咨询与心理治疗、心理测验没有包含关系。本书第二章开始所用的“心理咨询”概念,有时为广义的心理咨询,读者要结合上下文内容,注意理解。

(二) 心理咨询的对象

心理咨询的对象是在日常生活中遇到某种精神压力引起心理冲突而企求帮助的正常人。他们不一定是病人,因而不称患者,而称来询者或来访者。寻求咨询的人总是在自觉存在心理困扰的时候才来询访,但存在困扰不等于患有神经症或精神病。因为在复杂的社会生活中,每个人都可能遇到这样那样的阻力,从而带来心理上的困惑与烦恼,甚至引起剧烈的心理冲突。这时他们希望通过心理咨询获得帮助,以便摆脱困扰、度过心理危机、恢复心理平衡。这便是心理咨询的作用。有人以为,凡是寻求心理咨询的人,都有神经或精神疾患,这完全是一种误解。要知道每一个正常的人,都有七情六欲、喜怒哀乐惧,在漫长的人生历程中谁都可能遇到困难、产生苦闷与烦恼,当他们感到仅仅依靠自己的力量不能摆脱心理困境的时候,想到去进行心理咨询,

寻求帮助,这是一件很自然的事。诚然,在来询者中也会有一部分人确有程度不同的神经或精神疾患,其中有些问题通过一般的咨询和治疗就能解决,也有一些严重的精神疾病需要转入专门的精神医疗机构进行治疗。对于后一种情况,在心理咨询过程中应注意加以鉴别。

心理咨询是咨询人员坐等来询者上门求询的活动。只有那些自己感觉有心理不适并愿意主动向咨询人员诉说烦恼和寻求帮助的人,才容易从心理咨询中获益。迫于别人的催促而被迫来询的人,不愿谈论自己的问题,这种被动态度必然影响咨询效果。另外,无法自诉的智力低下者或精神病患者,也不能作为心理咨询的直接对象。但可以通过其同伴或家属的陪同,接受心理咨询的指导。没有心理咨询愿望和要求的人,咨询人员一般不去主动找他们谈话。只有出于某种工作目的,咨询人员才会主动进行预约。预约是学校心理咨询的重要手段和方式。

(三) 心理咨询的目的

心理咨询的目的,是帮助精神正常但又存在某种心理困扰的人解决其在学习、工作、生活、人际交往以及疾病和康复等方面的心理不适或障碍,减轻他们内心世界出现的矛盾,增强对挫折的承受能力,在认识、情感、态度和行为方面有所变化,学会发掘自身的潜能,去更好地适应环境、完善自我,提高心理素质,促进心理发展。

(四) 心理咨询的性质

心理咨询是一种磋商行为,咨访双方是一种彼此合作的伙伴关系。双方必须有一定程度的相互理解和信任,咨询才能取得成效。心理咨询从某种意义上说,与教育、医疗、交友都有联系,但它又不是真正或纯粹的教育、医疗和交友。下面,我们分

析一下它们之间的关系,以便了解心理咨询的性质。

在心理咨询过程中,咨询人员要给来询者以指导、帮助、启发、教育和劝告,从这种意义上说,心理咨询有一定的教育作用,但它却不同于教育。因为来询者并不是师生关系中的学生角色,咨询人员不能以教育者自居,去教育来询者。心理咨询有治疗某种心病的作用,它似乎也在遵从医嘱接受治疗。而心理咨询的过程却是咨访双方共同讨论的过程,咨询人员虽要帮助来询者分析问题、查找问题产生的根源,提供解决问题的参考意见,但咨询人员绝不把自己的意见强加于人,事后行动的决定权在于来询者自己,咨询人员只扮演“参谋”角色。这一点与医生不同。在咨询过程中,来询者在相互信任的基础上,可以向咨询人员敞开心扉、尽情倾诉心中的郁闷,其推心置腹的程度不亚于对待最知心的朋友,因而,咨访双方近似一种朋友关系。但是,咨询关系也不等于生活中的朋友关系。因为,咨询人员不向来询者诉说自己的烦恼,也不谋求与来询者建立咨询以外的任何联系,所以,咨访双方也不是生活中的朋友关系。

心理咨询与教育、医疗、交友的区别正说明了心理咨询的性质:心理咨询是一种磋商行为,咨访是在咨询范围内的一种彼此合作的伙伴关系,这种关系一般随咨询活动的结束而结束。心理咨询在一定程度上具有教育、治疗和交友的意义,但又不遵从教育、医疗和交友的模式。心理咨询过程是咨访双方共同讨论和磋商的过程,通过来询者的倾诉和双方的切磋讨论,使来询者在心灵上得到慰藉、启发、指导、教育和帮助,从而消除心理障碍,实现心理咨询的目的。

心理咨询是一门专业,它有系统的理论、方法和技巧。从事心理咨询工作的人要经过严格的专业学习和训练,才能掌握驾

驭心理危机的本领,胜任心理咨询的工作。但只有专业知识和咨询技巧还不够,咨询人员还要有乐于助人的高尚品格。因为单纯的技巧并不能形成心理咨询的积极气氛,只有技巧和气氛都达到了一定程度,来询者才有可能得到最大程度的帮助。

接受心理咨询的过程是一个学习和发展的过程。在这个过程中,咨询人员要帮助来询者逐渐学会抛弃与周围环境不适应的心态和行为,代之以相适应的心态和行为。咨询人员还要指导来询者学会正确对待自己 and 他人,放弃那些由于错误的自我观念而带给自己的痛苦,并学会怎样与周围的人和睦相处。学会正确对待自己 and 他人,对于人的心理健康非常重要,因为人们的基本心理需要,多数是通过人际交往而得到满足的,而不少心理障碍也正是由于不能与别人正确相处所引起的。心理咨询不仅是为了帮助来询者消除某些心理障碍,同时也是为了促进他们人格的健康发展。在心理咨询过程中,不仅是具有心理障碍的人能得到帮助,就是那些为促进自身发展而来的健康人,也同样可以在心理咨询中获益。

(五) 心理咨询的种类

心理咨询的类型按照不同的标准可有多种划分。比如,按照咨询工作的直接程度,可以划分为直接咨询和间接咨询;按照咨询对象数量的多少,可以划分为个别咨询与团体咨询;按照咨询的途径,可以划分为通信咨询、电话咨询、现场咨询和门诊咨询等。

1. 直接咨询

直接咨询是指由心理咨询人员直接对具有心理疑难而需要帮助、存有心理困扰而需要排解或患有轻微心理疾病而需要治疗的求询者的咨询。直接咨询的特点是通过咨询者与求询者的

直接交往和相互作用,使求询者的疑难问题得到解决,使求询者的心理困扰或轻微心理疾患逐渐得到排解或减轻。

2. 间接咨询

间接咨询是指由心理咨询人员对来访的求询者亲属及其他人员所反映的当事人的心理问题所进行的咨询。间接咨询的特点是在咨询者与当事人之间增加了一道中转媒介,当事人的心理问题靠中转人向咨询者介绍,咨询者对当事人的处理意见也要由中转人付诸实施。因此,在间接咨询中,如何正确处理好咨询者与中转人的关系,使咨询者的意见易为中转人所接受并合理实施,是关系到咨询效果的一个至关重要的问题。

3. 个别咨询

这是心理咨询最常用的形式。所谓个别咨询,是指咨询者与求询者一对一的咨询活动。这种咨询活动既可以采用面谈的方式,也可以通过电话、信函等其他途径。个别咨询具有保密、易于交流、触及问题深刻、便于个案积累和因人制宜等优点,但这种咨询形式也有费时和社会影响较小等不足。

4. 团体咨询

团体咨询是较个人咨询相对而言的。当具有同类问题的求询者被咨询人员分成若干小组或较大的团体,进行共同商讨、指导或矫治时,这种咨询形式便称为团体咨询。

团体咨询较之个别咨询,在节省咨询的人力和时间、扩大社会影响、集中解决一些共同的较迫切的心理问题等方面极具优越性。团体心理咨询对于帮助那些存有害羞、孤独等人际交往障碍的学生,更有特殊功效。因为将此类学生编为小组,进行多向交流和模仿,可形成浓厚的团体感染气氛和支持效应,从而有助于求询者问题的解决或障碍的排除。当然,团体心理咨询也